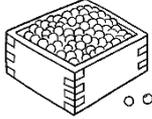




きゅう しょく 給食だより

令和7年度
宮城県立石巻支援学校

寒い日はまだまだ続きますが、2月3日は節分、4日は立春と暦の上では春を迎えます。節分の食材といえば「豆」ですね。給食では大豆やいんげん豆などを使った料理が登場することがあります。大豆はたんぱく質やカルシウムなど、成長期に取りたい栄養素が豊富に含まれています。ぜひ、御家庭での食事にも取り入れてみてはいかがでしょうか。



せつぶん ぎょうじしょく 節分の行事食



五穀のうちの1つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため災いや病気などの目見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。

まめ だいず らっかせい 豆まきは大豆？ 落花生？

全国的には、豆まきでは炒った大豆を使うのが一般的ですが、北海道や東北では大豆の代わりに落花生が使われています。寒い地域で落花生が使われているのは、まいた豆が積もった雪の上に落ちて発見しやすいからといわれています。

だいず 大豆からできる食品



大豆は、加工されて、日本人の食事に欠かせない様々な食品に姿を変えています。



だいず えいりょう 大豆の栄養パワー

大豆は、たんぱく質が多く含まれることから「畑の肉」とも呼ばれています。そのほか、ビタミンやミネラル、食物繊維なども豊富です。肉や魚、乳製品などの動物性のたんぱく質だけでなく、植物性のたんぱく質がとれる大豆を日々の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。



クックパッドでは、石巻支援学校の大豆を使った給食レシピを公開中です！



ぜひおうちでも作ってみてください。



あおのりポテトビーンズ
ごもくまめ 五目豆 など

がっこう しょくいく 学校での食育

しょうがくぶ こうとうぶ きゅうしょく 小学部・高等部「給食ができるまで」

給食の歴史や役割、給食ができるまでについてお話ししました。動画では、厨房の中の様子や調理員さんの仕事について紹介し、厨房で使う機械は何をするものかクイズを出すと、予想外の答えに驚いている様子でした。



1月の食育掲示

「おせちパズル」

それぞれの料理の意味を確認しながら、重箱に詰めていきます。



きゅうしょくかんしゃ かい 給食感謝の会 ありがとうございます！

1月の全国学校給食週間の行事として、給食感謝の会が行われました。子供たちから調理員と栄養教諭に感謝の言葉と手作りのプレゼントをいただきました。代表の高等部3年生の生徒は、「給食を食べてこんなに大きくなりました」とお話ししてくれました。日々の給食時間では、「おいしかった！」「魚も上手に食べられたよ」と子供たちが教えてくれることも多いです。苦手なものにも挑戦したり、片付けが上手になったりと、給食時間を通して子供たちの成長を感じています。これからも子供たちの楽しみになるような、おいしくて栄養満点の給食を届けていきたいと思います。

